

## Comment préserver son capital osseux ?

Notre capital osseux se constitue pendant l'enfance. Dès la fin de la croissance, les os perdent petit à petit de leur solidité. Prenez les bonnes habitudes, alimentaires et sportives, dès le plus jeune âge.

**En éliminant**  
**certains risques**



Éviter les pertes de poids brutales



Ne pas fumer

**En adoptant**  
**les bons gestes**



Consommer des aliments riches en calcium et en vitamine C



Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes chaque jour



Privilégier un sport qui génère un impact au sol (course à pied, tennis, saut) afin de stimuler la densification osseuse.

### À savoir

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os. En diminuant la masse osseuse, elle augmente le risque de fracture.

